

●健診・相談等の内容や予防接種を受けるときの注意事項は、「保健事業のお知らせ」をご覧ください。

母子保健	実施日・時間	内容・対象・持ち物	備考	
乳児健康診査	2/4(金) 3/11(金) 13:00~13:45	対 平成16年10月生 対 平成16年11月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)・バスタオル	甲 当日、直接会場へ 対象児には個別通知 します	
	1歳6か月児健康診査	2/18(金) 13:00~13:45		対 平成15年7月生 持 母子健康手帳・質問票(はがき)
3歳児健康診査	2/1(火) 3/1(火) 13:00~13:45	対 平成13年9月生 対 平成13年10月生 持 母子健康手帳・アンケート用紙・尿		
	乳児相談	2/4(金) 3/11(金) 9:40~10:45		対 1歳未満 内 身体計測・育児全般の相談 持 母子健康手帳・おむつ・バスタオル
育児相談	2/18(金) 9:40~10:45	対 1歳以上 内 健康・育児・栄養等の相談 持 母子健康手帳・おむつ		甲 当日、直接会場へ ※就学前の乳幼児が 対象となります
幼児相談	3/4(金) 9:40~10:30	対 発育・発達・育児等の面で気になる方 持 母子健康手帳		甲 予約制(保健師へ連絡して ください) ※電話受付可
離乳食講習会	2/4(金) 10:00~11:00	内 栄養士が離乳食の進め方や作り方を実習を交えて指導します 持 母子健康手帳・筆記用具	甲 当日、直接会場へ (会場は料理室です)	
	フッ素塗布	2/23(水) 14:00~15:00	内 2歳以上(ただし1歳6か月児健診で歯科受診済者)で就学前の幼児(希望者) 持 口と歯の健康手帳(初めての方は母子健康手帳)・タオル	費 フッ素塗布:1,365円 甲 当日、直接会場へ
母親学級	3/2(水)・9(水)・16(水) 13:15~15:30	内 出産までの健康管理と準備、乳児の保育等の指導を行います 対 初産の方 持 母子健康手帳	甲 予約制 ※電話受付可	

※上記の会場はすべて保健センターとなります。

成人保健	実施日・場所	時間	内容・対象・持ち物等
健康相談	2/24(木) 新宿集会所	10:00~11:00	内 保健師・栄養士による血圧測定・検尿・栄養相談等 対 住民の方
	保健センター	13:30~14:30	持 健康手帳(初めての方は、当日交付) 甲 当日、直接会場へ



こんにちは保健師です 《夜ちゃんと眠れていますか?》

生活にメリハリをつけて、良質な睡眠を確保しましょう。



高齢期では、ライフスタイルや加齢の影響から不眠が生じやすくなります。ところが、本人自身の不眠と気づいていない場合や眠れないことをあきらめている場合も少なくありません。自覚がなくても睡眠障害があると、心身にさまざまな悪影響が出ます。

***寝不足や不眠が続くとこんな影響が:**

- ・風邪などの感染症にかかりやすくなる
- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する
- ・集中力や注意力が低下する
- ・体のリズムがおかしくなる など

***快眠を得やすいライフスタイルとは:**

- ・短い昼寝(午後1~3時の間で30分以内) ↓ 脳の疲労回復に有効
- ・夕方軽い運動(午後5時頃、30分程度) ↓ 夕方は体温リズムが最高値に近く、体の負担が少なく効果も高い

予防接種日程表 ※対象児には通知が届きます。

種別	予防接種名	実施日	対象児	備考
集団接種	ツベルクリン反応検査	2/8(火)	平成16年10月1日~10月31日生	生後48か月まで(平成17年3月まで)
	判定・BCG	2/10(木)	2/8にツベルクリン反応検査を受けた子	※ツベルクリン反応検査は、平成17年4月1日以降廃止となり、直接BCG接種対象年齢が6か月までとなります。
個別接種	ツベルクリン反応検査	3/8(火)	平成16年11月1日~12月10日生	
	判定・BCG	3/10(木)	3/8にツベルクリン反応検査を受けた子	
別種	三種混合	通年	満3か月になった日から接種可(1期初回は3~8週の間隔で3回、1期追加は1期初回3回終了後、1年~1年半の間に1回接種)	生後90か月まで
	二種混合	通年	二種混合未接種の11~13歳未満の子(小学5年生は除く)	1回接種 13歳以上の子は受けられません
別種	麻しん	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
	風しん	通年	満1歳になった日から接種可	生後90か月まで
別種	日本脳炎	通年	1期初回 平成12年4月2日~13年4月1日生 1期追加 平成11年4月2日~12年4月1日生 2期 平成6年4月2日~7年4月1日生 3期 平成元年4月2日~2年4月1日生	1期初回は1~4週の間隔で2回、1期追加は初回終了後おおむね1年おいて1回接種。1期は生後90か月まで、2期は13歳になるまで、3期は16歳になるまで接種可能
	注	(集団接種)会場 保健センター 受付時間 13時15分~13時45分(時間厳守) (個別接種)接種方法 希望する指定医療機関に予約し、指定日に接種してください。 料 金 無料 ※麻しんについては、1歳3か月までに接種することをおすすめします。 ※対象児以前の出生児で90か月未満の子および小中学生は、関係書類を健康生活課まで取りに来てください。 ※接種可能な年齢がどうかかわからないとき、特別な理由があり県内の指定医療機関で接種を希望される方は健康生活課までお問い合わせください。		
	事項			

休日当番医

2/13(日)・3/6(日)	内・小・外・整外・脳神外・皮	伊奈町	721-3692
伊奈病院			
2/6(日)・11(祝)・20(日)・27(日)・3/13(日)	内・小・外・整外・脳神外・歯、口腔外・皮	桶川市	776-0022
埼玉県中央病院			
2/6(日)	内・循環器・小	桶川市	786-2168
栗原クリニック			
2/11(祝)	産婦・内・小	桶川市	773-4135
小林産婦人科クリニック			
2/13(日)	内・小	桶川市	787-2181
渡辺医院			
2/20(日)	耳鼻咽喉・皮	伊奈町	722-4600
大井医院			
2/27(日)	内・外・胃腸・肛門・整外・リハ	伊奈町	723-8280
今成医院			
3/6(日)	内・外・皮・胃腸・リハ	桶川市	787-2531
川田谷クリニック			
3/13(日)	内・小・リウマチ	伊奈町	728-8550
金崎内科医院			

※掲載後、都合により変更する場合がありますので、電話をかけて確認してください。

健康のために

肺炎 - 最近の傾向

「肺炎」という言葉は日常よく耳にし、「癌」や「脳卒中」に比べあまり重い病気という感じを受けない人も多いと思われがちです。しかし、日本人の死因として肺炎は癌・心疾患・脳卒中に次いで第4位です。抗生物質の登場によって日本人の多くが肺炎などの感染症を「軽くみる」傾向にあるようです。抗生物質は万能薬ではなく、患者さん自身の抵抗力(免疫の力)が一定以上ないと効果を発揮しません。普段から風邪を引きやすい人や、癌、心臓病、糖尿病などの持病のある人が肺炎になると極めて危険です。肺炎を起こす菌は、肺炎球菌が最も多く、インフルエンザ菌、マイコプラズマ、クラミジアなどの菌が最も多いのです。1980年代後半からは抗生物質の効きにくい肺炎球菌も報告されています。そのためインフルエンザの予防接種を受けることは大切なことです。肺炎は体の弱い人だけのものではなく、インフルエンザに感染すると気道の粘膜が障害され、肺炎球菌などの細菌を身体の外に追い出すことができなくなり肺炎を引き起こします。高齢者では嚥下反射の低下により「誤嚥性肺炎」が多くなります。これを防ぐためには、「ゆっくりと食事をする」「食べ物にネバリを持たせること」「食べたあとの口の中を清潔にすること」が大切です。また、高齢者ではインフルエンザの予防接種と時期をずらして肺炎球菌ワクチンの摂取も大切です。これにより欧米では、入院や死亡が大幅に減ったと報告されています。まずは頻回の「手洗い」と「うがい」で風邪やインフルエンザを防ぐことが大切です。

〈桶川・北本・伊奈地区医師会〉